



TALAALKA COVID-19

Tallaalka waxaa loo sameeyaa in laga hortago cudurada. Tallaallada COVID-19 waxay u sheegayaan jirkaaga sida loo aqoonsado loolana dagaalamo fayraska COVID-19. Tallaallada COVID-19 kama qaadi kartid COVID-19. Tallaallada COVID-19 waxay aad ugu fiican yihiin inay kaa difaacan qaadista cudurka COVID-19. Haddii aad u jirato caabuqa COVID-19 kadib marka lagu tallaalo, waxaa aad u yar inaad aad ula xanuunsato aadna gasho isbitaal.

Tallaallada COVID-19 ayaa si taxadar leh loo tijaabshay kahor intaan loo ogolaan isticmaal degdeg ah. Tobanaan kun oo Dadka Madoowga, Laatiinka, Hindi Ameerikaanka, iyo aasiyaanka ah ayaa ka qaybgalay tijaabooyinka tallaallada Pfizer, Moderna, iyo Johnson & Johnson. Waxaan ognahay in bulshooyinkaan, oo ay la jiraan bulshooyinkeena naafada ah iyo kuwa LGBTQ+, badanaa laga reebo faa'iidooyinka daawada laakiin ay waajahaan isir nacayb joogto ah oo horay u jiray, naxdin caafimaad, iyo xadgudub. Arimahaan ayaa ugasii dara saamaynta COVID-19 ku leeyahay bulshooyinkaan waxayna sii cadeeyaan muhiimada in tallaalku shaqeeyo uuna badqab u leeyahay qof kasta.

Maxay tahay sababta ay tahay naad qaadato talaalka COVID-19?

- **Ka difaac naftaada** fayraska COVID-19.
- **Taageer bulshadaada.** Gacan ka gayso joogtaynta furnaanta ganacsiyada, dugsiyada, iyo goobaha kale.
- **Talaalka Bilaash** ayuu ku helayaa qof kasta. Caymiska iyo aqoonsiga soo galootinimadu muhiim maahan.
- **Naga caawi inaan soo afjarno aafada cudurka.**

TALAALKU MALAHAN:








- Maadooyin lagaga ilaalinayo inuu halaabo
- Maadooyinka doofaarka ama gelatin
- Ugxan
- Fayraska COVID-19 oo nool

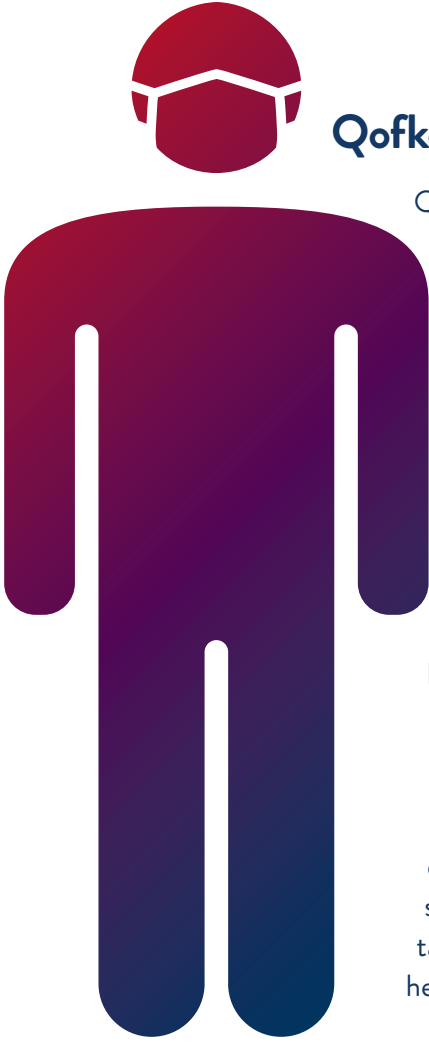
AASAASIYAADKA

Talaalka COVID-19 waa mid amaan ah, oo si fiican u shaqaynaaya.

Waxa ay tahay inaad filato marka aad qaadato talaalka

- Dad loo tababaray bixinta talaalka ayaa ku tusi doona sida hanaanku u shaqeeyo. 
- Tallaallada COVID-19 qaarkood, waxaad u baahan tahay inaad hesho labo kuuro si lagu difaaco. Qofka ku siinaaya talaalka ayaa kuu sheegaaya inaad u baahan tahay kuuro labaad iyo marka aad helayso. Labada kuuraba waa inay isku nooc yihiin. Haddii aad hesho tallaalka Johnson & Johnson, waxaad keliya u baahan tahay hal kuuro. 
- Waa lagula socon doonaa xaalkaaga kadib marka lagu tallaalo si loo fiirsho in cilado xun ka dhashaan. 
- Waxaad heli doontaa kaarka tallaalka marka lagu tallaalo. Tani waxay ku sheegi doonta nooca tallaalka aad heshay. Haddii aad u baahan tahay kuuro labaad, balan ayaa lagu qori karaa kaarka tallaalka. 
- Waa dookhaaga inaad qaadato talaalka. 

STAY SAFE MN



Qofkee qaadan kara talaalka?

Qof kasta oo ka wayn 16 sano jir ayaa lagu talinayaa inuu qaato talaalka COVID-19 marka uu heli karo. Kuwaan waxaa ku jira dadka qaba xaaladaha caafimaadka, soo maray COVID-19, iyo dadka leh da'aha, isirada, iyo qoomiyadaha kaladuwan. Talaalka ayaa ku haboon haweenka uurka leh iyo kuwa nidaamkooda difaacu liito, laakiin waa inay la hadlaan dhakhtarkooda kahor intaysan qaadan talaalka COVID-19.

Minnesota waxaa u qorshaysan inay kuurooyinka koobaad, oo kooban siiso dadka khatarta wayn ugu jira COVID-19 iyo/ama xanuunka xun ka qaadi kara COVID-19.

Waxaan xogihii ugu danbeeyay kusoo gudbin doonaa hababka badan ee wararka si aan u shaacino dadka talaalka qaadan kara, marka ay talaalka heli karaan, iyo meesha ay talaalka ka helayaan.

DHIBAATOYINKA KA DHASHA TALAALKA

Dadka qaar ayaa dhibaatooyin ka qaada kadib markay talaalka qaataan. Dhibaatooyinka ka dhasha talaalka ayaa caadiyan sii nagaada hal ama labo maalmood inta badana kaama hor istaagayaan hawl maalmeedkaaga. Waxaad dareemi kartaa:

-  • GACAN XANUUN
-  • MURQO XANUUN
-  • DAAL
-  • MADAX XANUUN
-  • QANDHO/ QARQARYO

Haddii aad dareento dhibaatooyin xun, aad isbitaal ama wac 911.

Dhawr badbqabka naftaada iyo dadka kale

Waxay ku qaadanaysaa muddo dheer qof kasta inuu is tallaalo. Xataa kadib markaad qaadato tallaalka COVID-19, waa inaad sii wadaa qaadista talaabooyinka muhiimka ah ee ka hortaga marka lagu taliyo sidaas:



mn MINNESOTA

mn.gov/vaccine

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975 | 651-201-5000
La xariir health.communications@state.mn.us si aad u codsato xogta oo qaab kale ah.

03/12/2021 (Somali)